

## 必携装備について

・以下の必携品リストは選手の安全、生命を守る大切なアイテム（レース中必ず装備として携帯するもの）です。怠ることなく準備してください。

※レース途中、装備チェックにより不備があった場合、その選手は失格とします。

気温が大きく変わる時期ですので必ず直前の気象を確認し防寒及び各自での安全対策をしてください。

全ての装備は、持つだけでなく使い方を身につけておいてください。

### 「必携品」

1. エントリーの際に番号登録した携帯電話（\*1）
2. カップもしくはタンブラー（150cc以上） ※紙カップの用意はありません。
3. 水（スタート時、エイドステーション出発時は1ℓ以上持っていること。）
4. 食料
5. 夜間走行に対応できる明るさのヘッドライトまたはハンドライト、およびその予備電池（\*2）
6. 夜間後方から視認できる自発光式点滅ライト（夜間走行時はザックなどに取り付け点灯してください。）
7. サバイバルブランケット
8. ホイッスル
9. ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）
10. フード付きレインジャケット  
防水性および透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工したもの。（\*3）  
破損や著しい傷みがなく、十分な機能があるもの。
11. 足首丈まで完全に覆う、ランニングパンツ（長ズボン）、レギンス、タイツ  
もしくは、レギンス、タイツとロングソックスの組み合わせ
12. 着替え（ベースレイヤー以上の長袖シャツ。ただしコットン素材は不可）
13. IC タグ付ナンバーカード
14. コースマップ（印刷物もしくはGPXデータをダウンロードしたもの）
15. 必携品を収納できるザック等
16. ポイズンリムーバー

\*1. 事前に大会本部（ゼッケンナンバーに記載）の電話番号を登録し、番号非通知にせず十分に充電すること。  
主催者からのSMSによる緊急連絡を常に受信できる状態にしてください。

大会期間中は常に電源をいれた状態にしてください。

自身の位置情報を把握するための地図アプリ等をダウンロードしておくことを強くおすすめします。

\*2. ウェアの防水性は選手自身の責任で決定してください。

耐水圧 10,000mm/cm<sup>2</sup>以上あるいは同等の性能であることを推奨します。